

Petunjuk Pengisian Skala

- Skala ini terdiri dari 32 pernyataan, dimana masing-masing pernyataan memiliki empat alternatif jawaban yang terdiri dari :

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

- Anda cukup memilih satu tanggapan atau jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan keadaan diri anda sekarang. Tanggapilah semua pernyataan menurut pendapat anda sendiri sesuai dengan keadaan anda.
- Jawablah sesuai pernyataan dengan cara menyilang (X) setiap lajur sesuai dengan jawaban pilihan anda.

Contoh mengerjakan :

SKALA

| NO. | PERNYATAAN | PILIHAN JAWABAN | | | |
|-----|-----------------------------------|-----------------|---|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya merasa cemas akhir-akhir ini | | X | | |

- Jika anda ingin mengganti jawaban anda, yaitu dengan cara memberi tanda sama dengan pada tanda silang anda (~~X~~).

Contoh mengerjakan :

| NO. | PERNYATAAN | PILIHAN JAWABAN | | | |
|-----|-----------------------------------|-----------------|--------------|----|-----|
| | | SS | S | TS | STS |
| 1. | Saya merasa cemas akhir-akhir ini | | X | X | |

Petunjuk Pengisian Tes

- Tes ini terdiri dari 24 pernyataan, dimana masing-masing pernyataan memiliki dua alternatif jawaban yang terdiri dari :

B : Benar

S : Salah

- Baca pernyataan atau simaklah pernyataan secara teliti dan jawablah dengan jujur.
- Anda cukup memilih satu tanggapan atau jawaban yang paling sesuai dengan perasaan dan keadaan diri anda sekarang. Tanggapilah semua pernyataan menurut pendapat anda sendiri dan jangan terpengaruh pendapat orang lain.
- Jawablah sesuai pernyataan dengan cara menyilang (X) setiap lajur sesuai dengan jawaban pilihan anda.

Contoh mengerjakan :

| NO. | PERNYATAAN | B | S |
|-----|--------------------------------------|---|---|
| 1. | Susah tidur saat menjelang menopause | | X |

- Jika anda ingin mengganti jawaban anda, yaitu dengan cara memberi tanda sama dengan pada tanda silang anda (X)=

Contoh mengerjakan :

| NO. | PERNYATAAN | B | S |
|-----|--------------------------------------|---|--------------|
| 1. | Susah tidur saat menjelang menopause | X | X |

Apakah akhir-akhir ini anda mengalami beberapa gejala menopause yang telah disebutkan dibawah ini, diantaranya yaitu:

a. Gejala-gejala fisik

- 1). Hot flushes / rasa panas (pada wajah, leher dan dada yang berlangsung selama beberapa menit).
- 2). Berkeringat dimalam hari
- 3). Menstruasi tidak teratur
- 4). Berdebar-debar (detak jantung meningkat / mengencang)
- 5). Susah tidur
- 6). Sakit kepala
- 7). Osteoporosis (pengeroposan tulang)
- 8). Tidak nyaman ketika buang air kecil

b. Gejala-gejala psikologis

- 1). Mudah tersinggung
- 2). Depresi
- 3). Cemas
- 4). Suasana hati (mood) yang tidak menentu
- 5). Sering lupa
- 6). Susah berkonsentrasi

c. Gejala-gejala seksual

- 1). Kekeringan vagina, mengakibatkan rasa tidak nyaman selama berhubungan seksual
- 2). Menurunnya libido

USIA :

| NO. | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 1. | Akhir-akhir ini saya merasa sulit tidur | | | | |
| 2. | Saya tidak sering marah akhir-akhir ini | | | | |
| 3. | Sekarang ini saya mudah lupa untuk mengingat sesuatu hal | | | | |
| 4. | Akhir-akhir ini saya tidak suka membatalkan janji pada orang lain | | | | |
| 5. | Sekarang ini saya merasa cepat lelah | | | | |
| 6. | Teman saya mengatakan kepada saya bahwa akhir-akhir ini saya terlihat gembira | | | | |
| 7. | Saat ini saya sulit untuk berkonsentrasi dalam bekerja | | | | |
| 8. | Akhir-akhir ini saya lebih senang bergaul dengan orang lain daripada saya menyendiri di rumah | | | | |
| 9. | Nafsu makan saya terkadang hilang akhir-akhir ini | | | | |
| 10. | Saat ini saya merasa suasana hati saya sangat stabil | | | | |
| 11. | Beberapa hari ini saat melakukan aktivitas terkadang saya melakukan banyak kesalahan | | | | |
| 12. | Akhir-akhir ini saya lebih senang menyalahkan diri sendiri daripada orang lain | | | | |
| 13. | Beberapa hari ini saya merasa sering pegal-pegal atau sakit pada punggung saya | | | | |
| 14. | Akhir-akhir ini saya merasa tidak cemas | | | | |
| 15. | Beberapa hari ini saya lebih suka untuk melamun | | | | |
| 16. | Akhir-akhir ini saya mudah untuk mempercayai orang lain | | | | |
| 17. | Saat ini saya merasa selera makan saya tetap stabil | | | | |
| 18. | Akhir-akhir ini saya sedih ketika membayangkan saya akan menopause | | | | |
| 19. | Saat ini saya masih tetap mudah untuk berkonsentrasi | | | | |
| 20. | Sekarang ini saya lebih untuk berhati-hati percaya pada orang lain | | | | |

| NO. | PERNYATAAN | SS | S | TS | STS |
|-----|---|----|---|----|-----|
| 21. | Akhir-akhir ini saya tidak merasakan rasa sakit pada punggung saya | | | | |
| 22. | Akhir-akhir ini saya merasa mudah tersinggung | | | | |
| 23. | Sekarang ini saya masih tetap cepat dalam berpikir | | | | |
| 24. | Beberapa hari ini saya lebih senang mengurung diri dirumah daripada diluar rumah | | | | |
| 25. | Akhir-akhir ini menstruasi saya masih teratur | | | | |
| 26. | Saat ini saya merasa gelisah saat akan menghadapi masa menopause | | | | |
| 27. | Saya tidak pernah melakukan kesalahan yang banyak dalam bekerja akhir-akhir ini | | | | |
| 28. | Beberapa hari ini saya lebih senang untuk menyalahkan orang lain | | | | |
| 29. | Akhir-akhir ini saya masih tetap bergairah untuk melakukan aktivitas | | | | |
| 30. | Saat ini suasana hati saya sering berubah-ubah | | | | |
| 31. | Akhir-akhir ini saya tidak pernah lupa untuk mengingat sesuatu hal | | | | |
| 32. | Beberapa hari ini saya lebih senang mempertahankan diri saya jika saya benar atau salah | | | | |

USIA :

| NO. | PERNYATAAN | B | S |
|-----|---|---|---|
| 1. | Menopause merupakan periode menstruasi terakhir | | |
| 2. | Saat menopause dapat terjadi kehamilan | | |
| 3. | Ada rasa sakit ketika melakukan hubungan seksual | | |
| 4. | Menopause tidak mempengaruhi daya ingat | | |
| 5. | Rokok berperan dalam menentukan usia menopause | | |
| 6. | Berat badan yang berlebih dapat menunda datangnya menopause | | |
| 7. | Menopause merupakan masa transisi dari reproduksi menjadi tidak reproduksi | | |
| 8. | Ovarium masih tetap merespon walaupun dengan bertambahnya usia | | |
| 9. | Menopause memiliki efek terhadap perilaku atau suasana hati yang berubah-ubah | | |
| 10. | Seseorang sulit tidur bukan dari gejala menopause | | |
| 11. | Menopause terjadi karena kedua ovarium tidak lagi dapat menghasilkan sel telur | | |
| 12. | Saat memasuki menopause hormon estrogen dan progesteron menjadi naik | | |
| 13. | Tidak terjadi rasa panas di tubuh saat akan menopause | | |
| 14. | Menopause diproduksi oleh hormon estrogen dan progesteron | | |
| 15. | Saat menopause tidak mudah lelah dalam beraktivitas | | |
| 16. | Saat menopause tidak dapat terjadi kehamilan | | |
| 17. | Penurunan kadar estrogen pada masa menopause tidak menyebabkan tulang menyusut dengan cepat | | |
| 18. | Menstruasi menjadi tidak teratur saat mendekati menopause | | |
| 19. | Estrogen dan progesteron bukan hormon pada menopause | | |
| 20. | Saat mendekati menopause gairah seksual menjadi berkurang | | |
| 21. | Rasa sakit pada punggung atau pegal-pegal bukan merupakan gejala dari menopause | | |

| NO. | PERNYATAAN | B | S |
|-----|--|---|---|
| 22. | Saat menopause akan sulit untuk berkonsentrasi menjelang menopause | | |
| 23. | Pola makan tidak mempengaruhi cepatnya menopause datang | | |
| 24. | Saat mendekati menopause, kemungkinan akan mengalami hot flash atau rasa panas ditubuh | | |

